

12 がつ の こ ん だ て ひ ょ う

こ ん げ つ の も く ひ ょ う

寒さに負けない元気な体をつくろう。

・残さないように食べる。

・食品の主な3つの働きを知る。

・食事を大切にし、元気に過ごす。

今年の冬至は21日(土)です。

高見小学校

日	曜	こ ん だ て め い			お も な し ょ く ひ ん (しょくひんのはたらき・えいようぞ・しょくひんぐん)					
		主 食	牛 乳	お か す (主 菜・副 菜)	あ か ＜おもにからだをつくるもとになる＞		み ど り ＜おもにからだのちょうしをとるもとになる＞		き ＜おもにエネルギーのもとになる＞	
					たんぱくしつ	むぎしつ (カルシウム)	ビタミン・むぎしつ		たんすいかぶつ	ししつ
					さかな・にく・たまご まめ・めいせいひん	ぎゅうにゅう・にゅうせいひん こぎな・かいそう	いろいろのこいやさい	そのたのやさい・きのこ・くだもの	こめ・パン・めん・いちも・さとう	ゆしるい・しゅじつるい
2	月	ごはん 		マーボー豆腐 すのもの	とうふ ふたにく あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ ほししいたけ キャベツ	こめ さとう でんぶ はるさめ	あぶら ごまあぶら
3	火	リッチパン 		かぼちゃシチュー ポパイサラダ	とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん かぼちゃ さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ だいこん	リッチパン じゃがいも しょうしんこ さとう	あぶら
4	水	むぎごはん 		ひきすり くわいのからあげ だいこんのゆかりあえ	とりにく かまぼこ やきどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい えのきだけ くわい だいこん	こめ むぎ ふ こんにゃく さとう	あぶら
5	木	よこわりまるパン 		てりやきバーガー あつくもえろ!! Cスープ	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん トマトジュース(トマト)	しょうが キャベツ たまねぎ ほししいたけ	よこわりまるパン さとう じゃがいも	あぶら
6	金	ごはん 		キャベツとにくのみそいため はくさいとたまごのスープ	とりにく ふたにく あかみそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	はくさい キャベツ たまねぎ	こめ さとう でんぶ はるさめ	あぶら
9	月	ごはん 		にくじゃが つつきなます	ふたにく しろみそ ちゅうみそ	ぎゅうにゅう しらす干し	にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ だいだい	こめ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら しろごま
10	火	こがたあじつけパン 		にこみうどん れんこんサラダ	とりにく だいず さつまあげ まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ みずな	ごぼう だいこん れんこん しめじ しょうが	こがたあじつけパン うどん	マヨネーズ しろごま
11	水	ごはん 		そぼろごはん どさんこじる みかん	まぐろフレーク ふたにく あぶらあげ ちゅうみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ もやし コーン みかん	こめ じゃがいも さとう	バター ごまあぶら
12	木	あじつけパン 		かぶのポトフ かみかみサラダ	ウインナー とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん かぶのは	たまねぎ かぶ キャベツ もやし コーン だいだい	あじつけパン じゃがいも さとう	あぶら
13	金	ごはん 		しろみざかなフライ ゆでキャベツ とうにゅうちゅうみそしる	メルルーサ とりにく とうにゅう ちゅうみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら
16	月	ごはん 		ハヤシライス コーンサラダ	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース にんにく コーン キャベツ だいだい	こめ しょうしんこ さとう	あぶら
17	火	こがたセサミパン 		なづけスパゲッティ わかめのごまドレッシングあえ	ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ひろしまなづけ	たまねぎ しめじ にんにく もやし キャベツ だいだい	こがたセサミパン スパゲッティ さとう	あぶら ごまあぶら しろごま
18	水	むぎごはん 		ししゃものいそべあげ 野菜のかおり和え ほうとう	あぶらあげ ちゅうみそ	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり	にんじん かぼちゃ ねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ	こめ むぎ こむぎこ ほうとう	あぶら
19	木	コッペまるパン 		ボルシチ だいこんとはくさいのサラダ クリスマスケーキ	ぎゅうにく チキンハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ ピーズ だいだい セロリ にんにく だいこん はくさい	コッペまるパン さとう じゃがいも クリスマスケーキ	あぶら
しょくいくのひ 「かんしゃ・かんしょく」のひ (ざんさいゼロのとりくみ)										
20	金	ごはん 		みそおでん かぶのさんばいすあえ	とりにく あつあげ さつまあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぶのは	だいこん かぶ ゆず	こめ こんにゃく さとう	
23	月	ごはん 		チキンカレー チーズインサラダ	とりにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ だいだい	こめ じゃがいも しょうしんこ さとう	あぶら

毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。

※ 海藻は、「主に体をつくるもとになる食品」、こんにゃくは、「主にエネルギーのもとになる食品」に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。